

ABSTRAK

Pada era globalisasi saat ini, *gadget* sangat mendunia. Penggunaan *gadget* secara berlebihan berdampak buruk pada kualitas tidur dan menjadi salah satu pengguna tanda seseorang yang sudah kecanduan *gadget*. Kualitas tidur yang buruk adalah sebesar 73,4% dan sebagian besar kualitas tidur pada remaja yang kurang terpenuhi < 7 jam setiap malam sebanyak 63%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 3 Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan populasi 120 dan jumlah sampel 93 responden Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 3 Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu penggunaan *gadget* sedangkan variabel dependen yaitu kualitas tidur. Data dianalisis menggunakan Uji *Rank Spearman* kemaknaan $\alpha = 0,05$. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Hasil penelitian diperoleh bahwa dari 93 responden Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 3 Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan penggunaan *gadget* pada tingkat bahaya hampir seluruhnya (94,6%) responden, sedangkan kualitas tidur buruk hampir seluruhnya (93,5%) responden dan penggunaan *gadget* kategori tingkat bahaya yang memiliki kualitas tidur buruk hampir seluruhnya (95,5%) responden. didapatkan nilai $p = 0.001$ ada Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 3 Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Kecanduan *gadget* yang terjadi pada remaja menyandingkan di dekat mereka dimanapun bahkan saat tidur dan pancaran cahaya dari layar *gadget* dapat mengganggu kualitas tidur. Dalam penggunaan *gadget* mahasiswa harus bisa mengatur dan membatasi sebagai upaya pencegahan gangguan kualitas tidur.

Kata kunci : *Gadget*, Kualitas Tidur, Mahasiswa S1 Keperawatan